

Abstrak

Kesejahteraan subjektif adalah salah satu cabang ilmu dari psikologi positif yang menekankan pada evaluasi kognitif individu terhadap kepuasan hidupnya, dan banyaknya afek positif yang dirasakan dibanding afek negatif. Mahasiswa, dilihat dari tingkat perkembangan dan juga status sosial memiliki beberapa kerentanan terhadap kesejahteraan subjektifnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa yaitu stres akademik dan kecerdasan emosional. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara stress akademik, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah stres akademik dan kecerdasan emosi secara bersama-sama dapat memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survey. Partisipan pada penelitian ini adalah 132 mahasiswa perguruan tinggi dari berbagai program studi di Yogyakarta, baik laki-laki maupun perempuan dalam rentang usia 18-30 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang dibuat oleh Nugraheni (2012), skala kecerdasan emosi yang dibuat oleh Wardhani (2016), dan skala kesejahteraan subjektif mahasiswa yang dibuat oleh Utami (2008). Hasil data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan program *SPSS 16 for windows*. Koefisien reabilitas penelitian sebesar 0,368 dengan koefisien determinan 0,135. Hipotesis diterima dengan nilai $F_{9,862}$ dan signifikansi $p < 0,000$.

Keywords: *kesejahteraan subjektif, kecerdasan emosi, mahasiswa, stress akademik*

Abstract

Subjective well-being is one of positive psychology branch that focus on someone's cognitive evaluation of his/her life satisfaction and have more feel of positive affect compare to negative affect. College students have vulnerability with their subjective well-being. There are several factors that contribute to their subjective well-being such as academic stress and emotional intelligence. The objective of this study is to know relationship between academic stress, emotional intelligence, and subjective well-being in college student. Hypothesis for this study is academic stress and emotional intelligence can predict someone's subjective well-being. This is a quantitative survey method. Participants of this study are 132 college students from different majors, stay in Yogyakarta, men and women, ages 18 until 30s. Measurement tools that use are academic stress scale by Nugraheni (2012), emotional intelligence scale by Wardhani (2016), and student subjective well-being by Utami (2008). Data were analyzed using regression analysis through *SPSS 16 for windows* program. Coefficient reability of this study is 0.368 and coefficient determinant 0.135. Hypothesis accepted with $F_{9,862}$ and $p < 0.001$.

Keywords: *academic stress, emotional intelligence, college student, subjective well-being*